



BUENAS *Nuevas* **gt**



Edición Semanal

Del 10 al 16 de marzo de 2025

“Y nosotros anunciaremos las Buenas Nuevas en Guatemala y celebraremos todo lo bueno, agradable y perfecto”





El Zapote Brewing Company presenta la nueva cerveza artesanal estilo Blonde Ale



**Celebra el Día
Internacional del Burrito
en Taco Bell con una
explosión de sabores**

**Porsche
Guatemala
presenta el nuevo
911 Carrera GTS
con el innovador
sistema T-Hybrid**



El Zapote Brewing Company presenta la nueva cerveza artesanal estilo Blonde Ale

El Zapote Brewing Company, una microcervecería que incursiona en el mundo de la cerveza artesanal en Guatemala, presenta esta temporada de verano la Blonde Ale, una cerveza de fermentación alta, con un color dorado brillante, espuma blanca, cremosa y duradera, ofreciendo una nueva experiencia en el consumo de la cerveza artesanal que el público podrá disfrutar, desde febrero hasta abril de este año, en botella no retornable de 12 onzas y barril de 20 litros.

Con la Blonde Ale, El Zapote presenta una cerveza refrescante, con notas dulces de la malta y un bajo porcentaje de volumen alcohólico (4%), lo cual permite disfrutar de la cerveza sin sentirse abrumado por el alcohol o el sabor, ya que se balancea el bajo sabor a lúpulo con terminación medio seca hacia maltosa, marcando la diferencia con otras en el mercado.

“En El Zapote Brewing Company nos apasiona crear experiencias a través de la cerveza artesanal, por ello, hemos combinado dos maltas y dos lúpulos para crear la Blonde Ale ideal para este verano, ya que sus notas leves a miel y caramelo le dan un balance fresco”, comentó Nicolás Cofiño, gerente de mercadeo de El Zapote Brewing Company.

Es una cerveza que combina bien con salmón, pollo, ensaladas, embutidos, pastel de melocotón o crème brûlée, y con platillos tradicionales de Guatemala como el pollo asado, mariscos y postres con manjar.



¡NUEVA!

BLONDE ALE

CERVEZA ARTESANAL

EL ZAPOTE BREWING COMPANY

4% Alc. Vol.

18 IBUS

2 MALTAS

2 LÚPULOS

Origen

Un estilo que ha ganado popularidad por más de 30 años en Estados Unidos por su facilidad de tomar. Es la opción refrescante para todos aquellos que desean experimentar una cerveza ligera fuera del mundo de las Lagers.

Características

Con 4% de Vol Alc, color dorado brillante y balance entre malta y lúpulo que la hacen muy fácil de disfrutar. Un sabor dulce proveniente de la malta y suaves aromas florales proveniente del lúpulo.

Edición Especial de Temporada

Maridajes

HAMBURGUESAS, CARNES BLANCAS, QUESOS SUAVES, PESCADOS, MARISCOS, COMIDA MEXICANA

La Ale de las Lagers

CERVEZA ARTESANAL EL ZAPOTE BREWING COMPANY

DECRETO 90-97 "EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO CAUSA SERIOS DAÑOS A LA SALUD" PB-137-2025



“Unido a esta increíble receta, hemos dedicado tiempo al diseño de la etiqueta, tomando como protagonista a Hoppy, nuestro Zapote, vestido con camisa veraniega, sosteniendo un delicioso vaso con cerveza dorada, representando nuestra Blonde Ale”, resaltó Cofiño.

es una cerveza que combina bien con salmón, pollo, ensaladas, embutidos, pastel de melocotón o crème brûlée, y con platillos tradicionales de Guatemala como el pollo asado, mariscos y postres con manjar.

Y para los consumidores que quieren conocer más de la historia de este estilo de cerveza artesanal, en la esquina inferior derecha de la etiqueta se colocó un código QR que relata el origen de la Blond Ale desde Vermont, Estados Unidos, en 1987.

Vidére da la bienvenida al verano 2025 con la apertura de su techo retráctil



Este techo estará abierto para los usuarios del centro comercial en horario de 7:00am a 9:00pm, siendo esto mientras las condiciones climatológicas lo permitan, esto mientras su sistema de asistencia para apertura y cierre tarda un promedio de 4 minutos, buscando garantizar la comodidad y eficiencia para los visitantes del centro comercial.

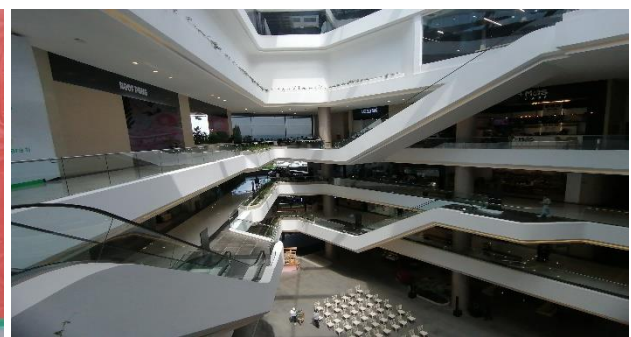
Además de esta gran innovación, Vidére Centro Comercial ofrecerá una serie de actividades especiales durante la temporada de verano, la cual inicio desde el 7 de marzo al 20 de abril, siendo entre ellas:

Talleres infantiles los fines de semana.
Festivales gastronómicos en el foodhall.
Transmisiones de partidos especiales en las pantallas gigantes del foodhall.
Pop up Fest con bazares de emprendedores.
Actividades conmemorativas por el Día Mundial del Síndrome de Down.

Vidére Centro comercial da un paso adelante en su compromiso con la sostenibilidad y la innovación con la apertura de su techo retráctil, para ofrecer una experiencia única a sus visitantes, promoviendo el bienestar de todos los visitantes.

Este techo retráctil cuenta con una superficie de 346.5mt², siendo que este techo permitirá la entrada de luz natural y ventilación, buscando contribuir a la reducción del consumo energético.

"Este es un paso más en nuestro camino hacia la sostenibilidad aplicado a la certificación LEED, que avala nuestras prácticas verdes. Queremos que nuestros visitantes disfruten de un ambiente más natural y acogedor mientras disfrutan junto a sus familias de actividades especiales durante el verano", explicó Cristina Pérez, directora de Operaciones en Vidére Centro Comercial.



Celebra el Día Internacional del Burrito en Taco Bell con una explosión de sabores



Amantes de los burritos, prepárense para una fiesta de sabor Taco Bell Guatemala celebra el Día Internacional del Burrito con una promoción irresistible. **El 02 de abril, a partir de las 10:00 am**, todos los restaurantes Taco Bell ofrecerán tres de sus burritos a un precio especial: **Burrito Nacho Crunchy, Burrito 5 Capas y Burrito Combinado** estarán disponibles por tan solo **Q10 cada uno**. La celebración continúa, el **03 de abril la super promoción estará habilitada para entrega a domicilio llamado al 2202-0111 y a través de Uber Eats y Pedidos Ya**.

Pero eso no es todo, para que puedas seguir disfrutando, Taco Bell lanza la Gift Card de 5 Burritos por solo Q50, que estará disponible para compra del 10 de marzo al 2 de abril y podrá canjearse del 7 al 30 de abril en cualquiera de sus restaurantes. **(La gift card no se puede canjear en servicio a domicilio).**

"En Taco Bell nos encanta compartir buenos momentos con nuestros clientes, y qué mejor ocasión que el Día Internacional del Burrito para hacerlo con una promoción especial. Queremos que disfruten al máximo, compartan con amigos y familia para que vivan una experiencia llena de sabor y diversión", comentó Ángel Paz, embajador de marca de Taco Bell Guatemala.

El 2 de abril, habrá actividades especiales que Taco Bell preparo para que esta celebración sea inolvidable. #DíaDelBurrito2025

¡No te pierdas esta oportunidad de celebrar el sabor inconfundible de un buen burrito de Taco Bell!

Etanol en combustibles: Lo que debes saber desde cero

Llenar el tanque de combustible es una acción cotidiana para la mayoría de los conductores, pero ¿qué pasaría si la gasolina que utilizamos comenzara a cambiar sin que conociéramos todos los efectos?.

La mezcla de etanol con gasolina ha sido presentada como una alternativa viable y más sostenible, pero su impacto real en motores y sistemas de combustible sigue siendo un tema de debate. ¿Realmente mejora el rendimiento? ¿Cómo afecta la vida útil de los vehículos? Estas son preguntas que deben analizarse antes de su implementación en el país.

“El etanol aporta beneficios en ciertas condiciones, como un mayor octanaje y una combustión más eficiente. Sin embargo, también presenta desafíos técnicos que los conductores deben conocer, especialmente en vehículos que no han sido diseñados para soportarlo en altas concentraciones”, el ingeniero Obed Marroquín, experto en energías renovables.

El etanol (C₂H₅OH) es un tipo de alcohol que se obtiene principalmente a través de la fermentación de biomasa como maíz, caña de azúcar y otros cultivos ricos en almidón o celulosa. También puede producirse sintéticamente a partir del etileno.

A diferencia de otros alcoholes utilizados en la industria, el etanol se usa en combustibles debido a su capacidad para mejorar la combustión y reducir ciertos contaminantes. No obstante, su uso puede traer desafíos como el desgaste de componentes no diseñados para soportarlo y un aumento en el consumo de combustible debido a su menor densidad energética.

Uno de los principales problemas del etanol es su capacidad para absorber humedad, lo que puede generar corrosión en el sistema de combustible y afectar el desempeño del motor. Además, en lugares con alta humedad o temperaturas extremas, las pérdidas por evaporación pueden comprometer la eficiencia del vehículo.



Las mezclas de etanol en combustibles se identifican con la letra 'E' seguida de un número que indica el porcentaje de etanol en la gasolina. Por ejemplo, E5 contiene un 5% de etanol y un 95% de gasolina, mientras que E10 tiene un 10% de etanol y un 90% de gasolina.

Estas mezclas pueden utilizarse en la mayoría de los vehículos sin necesidad de modificaciones, ya que mantienen una composición similar a la gasolina tradicional. Sin embargo, cuando la concentración de etanol es más alta, como en E85 o E100, es necesario que los vehículos estén diseñados con materiales y sistemas específicos que soporten las propiedades del etanol, evitando problemas como la corrosión en componentes internos y el desgaste prematuro del sistema de combustión.

El etanol también presenta implicaciones económicas. Aunque su precio suele estar vinculado al de la gasolina, su menor contenido energético significa que los vehículos requieren mayor cantidad de combustible para recorrer la misma distancia, lo que puede impactar el costo para los conductores.

Porsche Guatemala presenta el nuevo 911 Carrera GTS con el innovador sistema T-Hybrid

Con más de seis décadas de legado, el Porsche 911 encarna la esencia de la marca alemana, fusionando perfectamente la tradición con la vanguardia tecnológica. Su última generación representa un avance revolucionario al incorporar el sistema T-Hybrid, una innovación exclusiva inspirada en el mundo de la competición que garantiza una respuesta inmediata y un desempeño mejorado.

El nuevo 911 Carrera GTS es el primer deportivo homologado para carretera en integrar esta avanzada tecnología híbrida de alto rendimiento, ya están disponibles para el mercado guatemalteco gracias a Grupo Los Tres, representante oficial de Porsche en el país.

Diseño icónico con detalles exclusivos

El diseño de los nuevos modelos mantiene la esencia del 911 con líneas aerodinámicas y detalles exclusivos que resaltan su carácter deportivo. Las rejillas de refrigeración, dispuestas verticalmente por primera vez, se ajustan automáticamente según las condiciones de conducción, optimizando la eficiencia y el rendimiento. En la parte trasera, se integran embellecedores centrales ovalados en negro brillante para el sistema de escape, aportando un aspecto distintivo y sofisticado.

“La llegada de los nuevos 911 Carrera GTS y 911 Targa 4 GTS a Guatemala representa un hito en nuestra oferta de vehículos deportivos de alta gama. Estos modelos encapsulan la esencia de Porsche, una perfecta armonía entre tradición e innovación, ofreciendo a nuestros clientes una experiencia de conducción excepcional”, comentó Rinaldo Llarena, Gerente de Marca Porsche en Guatemala



El nuevo 911 Carrera GTS revoluciona la tradición innovadora del icónico modelo de Porsche con su sistema T-Hybrid, que integra un turbocompresor eléctrico al motor bóxer de 3.6 litros. Esta evolución del deportivo ofrece 541 caballos de fuerza en un diseño más ligero y eficiente. El nuevo 911 Carrera GTS es el primero de su clase homologado para carretera que incorpora un sistema híbrido de alto rendimiento y ya está disponible en Guatemala.

Homenaje al modelo icónico de Porsche

El lanzamiento de los nuevos 911 rindió homenaje a los 60 años de historia del modelo



Vision Mujer BAC 2025 un espacio para inspirar



**Burger King lanza
su promoción
¡Doble sabor, doble
felicidad!**

**¿Cómo evitar que a
tu mascota le dé
un golpe de calor
este verano?**



Visión Mujer BAC 2025: un espacio para inspirar



En el marco del Día Internacional de la Mujer, BAC continúa impulsando la inclusión y el liderazgo femenino a través de espacios que inspiran y generan oportunidades. Con el objetivo de fortalecer la voz y el impacto de las mujeres guatemaltecas, este evento reunió a destacadas conferencistas, quienes compartieron sus historias de éxito, superación y resiliencia, impulsando un mensaje de empoderamiento que resuena más allá de las palabras: las mujeres son agentes de cambio y su potencial no tiene límites.

“Visión Mujer 2025 es un reflejo de lo que buscamos en Mujeres BAC: impulsar el crecimiento sostenible de las mujeres guatemaltecas, no solo brindándoles acceso a soluciones financieras, sino también a espacios de formación, mentoría y redes de apoyo. Queremos que cada mujer sepa que su potencial no tiene límites y que aquí tiene un aliado para alcanzarlo”, destacó Cinthya Samayoa, gerente de Banca Mujer de BAC Guatemala.

Las panelistas de este año compartieron mensajes poderosos sobre la importancia de la disciplina, la perseverancia, la resiliencia y la confianza en uno mismo, demostrando que el éxito se construye enfrentando los desafíos con determinación:

Ericka Morgan, primera culturista profesional en Guatemala.

Melanie Leiva, gerente general de BMI Seguros y la única mujer en este cargo dentro de las 27 aseguradoras en Guatemala.

Norma Morales, directora de Tecnología, Sistemas & TI de BAC Guatemala, relató su camino desde sus inicios hasta convertirse en líder en el ámbito de la tecnología.

Tyffany y Telma Salazar, fundadoras de Yamizu, compartieron su experiencia como madre e hija, y socias emprendedoras.

Isabella Springmühl, reconocida diseñadora de modas, habló sobre su camino en la moda incluyente y sostenible.

Sarah Alzugaray, empresaria destacada y mentora, compartió su visión sobre la resiliencia y la reinención.

En su quinta edición, Visión Mujer BAC 2025 fortaleció el propósito de esta iniciativa, creando un espacio donde las mujeres pueden compartir, aprender y crecer juntas, inspirándose en historias de éxito que reflejan la diversidad de talentos y aspiraciones que existen en Guatemala.

Electrodomésticos que debería desconectar para evitar que se quemen durante una tormenta eléctrica



Las tormentas eléctricas pueden generar fuertes descargas que representan un riesgo para la seguridad de los electrodomésticos en el hogar. Un rayo puede provocar sobretensiones en la red eléctrica, causando daños irreparables en los aparatos conectados.

Es fundamental conocer cuáles son los dispositivos más vulnerables y tomar medidas preventivas para evitar pérdidas económicas y posibles incendios. Estos son los dispositivos que deberían ser desenchufados durante estas situaciones, que pueden resultar peligrosas durante una tormenta.

1. Televisor

El televisor es uno de los electrodomésticos más susceptibles a las descargas eléctricas. Este aparato está conectado de manera continua a la red eléctrica y, en muchos casos, también a una antena o servicio de cable. Durante una tormenta, un rayo que impacte en las líneas de transmisión puede generar una sobrecarga que termine dañando los circuitos internos del televisor, dejándolo inutilizable.

Para evitar este problema, se recomienda desconectarlo completamente de la corriente y de cualquier otro cable externo. También es aconsejable utilizar protectores de sobretensión para minimizar los riesgos en caso de una descarga inesperada. Sin embargo, la opción más segura sigue siendo desenchufarlo cuando se presenten tormentas fuertes en la zona.

2. Refrigerador

Muchos electrodomésticos modernos incluyen sistemas de protección contra sobrecargas, la nevera sigue siendo un equipo vulnerable. Un aumento repentino de voltaje puede dañar el motor, el compresor y otros componentes esenciales de su funcionamiento. En el peor de los casos, una sobretensión podría generar un cortocircuito y provocar un incendio.

Para reducir estos riesgos, es recomendable desconectar el refrigerador durante la tormenta, especialmente si se esperan descargas eléctricas intensas. No obstante, si se opta por dejarla conectada debido a la necesidad de mantener los alimentos refrigerados, se debe contar con un regulador de voltaje o un protector de corriente diseñado para este tipo de aparatos.

3. Computador

Las computadoras son especialmente vulnerables a las tormentas eléctricas debido a su compleja electrónica y su constante conexión a la red eléctrica e internet. Un pico de voltaje puede quemar la fuente de alimentación, dañar la tarjeta madre o incluso corromper el disco duro, lo que podría ocasionar la pérdida de información valiosa.

Para proteger una computadora durante una tormenta, se recomienda desconectarla completamente, incluyendo el cable de alimentación y los dispositivos de red como el router. Además, es aconsejable realizar copias de seguridad periódicas de los archivos más importantes para evitar pérdidas irreversibles en caso de una falla eléctrica.

Burger King lanza su promoción ¡Doble sabor, doble felicidad!

Porque nunca es mal momento para darse un gusto. Burger King lanza una promoción que promete conquistar a los amantes de las hamburguesas: "2 x Q80.00", una oportunidad perfecta para disfrutar del inconfundible sabor a la parrilla.

Pensando en quienes buscan calidad y buen precio, Burger King pone sobre la mesa una combinación que hará las delicias de todos:



2 Quesoburguesas Dobles – Preparadas con carne 100% a la parrilla, queso derretido y ese toque inconfundible de Burger King.

2 Papas regulares – Doradas y crujientes, el acompañamiento ideal.

2 Sodas regulares – Para refrescar cada bocado.

Disponible en horario: 11:00 a. m. a 10:00 p. m., exclusivo de restaurantes y Auto King, *no aplica para servicio a domicilio. Una experiencia para compartir, disfrutar y recordar que los pequeños placeres también se celebran. Con amigos, en familia o simplemente dándote un gusto personal.

Visita tu Burger King más cercano y aprovecha esta deliciosa promoción. ¡Doble sabor y doble satisfacción al mejor precio!

¿Cómo evitar que a tu mascota le dé un golpe de calor este verano?

El verano puede ser una época muy divertida para disfrutar a tu mascota, especialmente si disfruta de ir a la playa o de sumergirse en una piscina; sin embargo, es importante tener en cuenta algunas recomendaciones básicas para que los días de calor no representen ningún peligro.

Evita el calor extremo:

No expongas a tu peludito al sol directo durante las horas más calurosas del día (generalmente entre las 12 p.m. y las 4 p.m.).

Mantén a tu mascota en lugares frescos y con buena ventilación, especialmente en interiores con aire acondicionado o ventiladores.

Hidrata a tu mascota constantemente:

Asegúrate de que siempre tenga acceso a agua fresca y limpia.

Si estás en un paseo o en el exterior, lleva agua para hidratar y un recipiente para que pueda beberla.

Pasea a tu peludito en horas adecuadas:

Realiza los paseos temprano por la mañana o al final de la tarde cuando las temperaturas son más frescas.

Evita que tu mascota camine sobre superficies calientes como la vereda o la pista, ya que pueden quemar sus patas y contribuir al sobrecalentamiento.

No dejes a tu mascota dentro del carro:

Por ningún motivo debes dejar a tu perro solo en el coche ni por un corto período de tiempo, incluso si las ventanas están abiertas. Las temperaturas dentro de un vehículo pueden subir rápidamente, y poner en peligro su vida



Ten cuidado con los ejercicios:

Evita que tu mascota realice ejercicios intensos cuando las temperaturas son altas. Además, asegúrate de que haga actividad física en condiciones adecuadas para su raza y salud.

Recorta su pelo adecuadamente:

Hay que tener en cuenta que, el pelo, también los protege del sol. Por eso, lo mejor es consultar con un veterinario para saber qué tipo de corte es adecuado para tu mascota.

Identifica las señales de golpe de calor:

Mantente alerta a signos de golpe de calor como jadeo excesivo, dificultad para respirar, letargo, vómitos, diarrea, temblores o encías y lengua muy rojas o moradas. Si notas alguno de estos síntomas, busca atención veterinaria inmediatamente.

Como logró China incrementar la población de pandas salvajes

China lleva desde 1970 (al menos) luchando por conservar a la población de pandas salvajes en su territorio. Desde hace cinco décadas, las autoridades han encontrado en el bambú la clave para mantener e incrementar el número de estos osos tan especiales.

Por ello, los esfuerzos se han centrado en restaurar las zonas donde abunda el bambú (que constituye el 99% de la dieta para estos osos), y declararlas como zonas ambientales protegidas. China se ha enfocado en “construir” enormes reservas salvajes para los pandas, evitando que estén en peligro de quedarse sin alimento.

En la década de los 80, la población de pandas descendió a los mil 200 ejemplares precisamente por la pérdida de hábitat, cuando las autoridades no habían diseñado la estrategia que hoy puede presumir tan buenos resultados.

En las reservas chinas ha habido buenas experiencias en reproducción de pandas en cautividad, aunque ha habido poco éxito al reintroducirlos al estado salvaje. Xue, una hembra que fue liberada en octubre de 2014, murió un mes después, probablemente como consecuencia de la mordedura de una rata.

El mayor obstáculo para el aumento de las poblaciones de pandas parece ser el estado de su hábitat, que está muy fragmentado y se ve limitado por la agricultura en el sur y el este, y por las montañas y tierras áridas en el norte y el oeste, donde el bambú muere en invierno.

El oso panda gigante está considerado en China un símbolo nacional y su presencia es además fundamental para facilitar el crecimiento de los bosques en la cuenca del río Yangtsé.



Más allá, esta especie se ha convertido en el último medio siglo en un símbolo representativo de la diplomacia china a través de los préstamos de osos panda que el país realiza a otros países en función del grado y estado de la relación bilateral.

Al mismo tiempo, el centro declaró que los osos panda en cautividad a lo largo del mundo han llegado a 673 ejemplares, una cifra que casi dobla la de una década anterior.

El oso panda, que en estado salvaje sólo puede encontrarse en China, corre peligro debido a la reducción de los bosques de montaña donde habita, que produjo endogamia en la especie y con ello grandes dificultades reproductivas.

Actualmente los ejemplares que viven en este territorio se encuentran en estado salvaje, a los que hay que añadir otros 210 en cautiverio, de los que 150 se encuentran en la reserva de Chengdu, donde los pandas serán observados por cámaras y espectadores.

Luis Fernando Orive, el primer guatemalteco a un paso de completar las 6 medias maratones más importantes de Europa

El deporte guatemalteco está a punto de celebrar un nuevo logro histórico con la hazaña de Luis Fernando Orive, quien se encuentra a semanas de convertirse en el primer guatemalteco en completar el prestigioso circuito SuperHalfs, una serie de seis medias maratones en algunas de las ciudades más emblemáticas de Europa.

Las SuperHalfs son consideradas el circuito de medias maratones más prestigioso del mundo. Este desafío reúne a miles de corredores en seis ciudades icónicas: Lisboa (Portugal), Praga (República Checa), Copenhague (Dinamarca), Cardiff (Gales), Valencia (España) y Berlín (Alemania).

El próximo 6 de abril, Orive correrá la media maratón de Berlín, la última carrera que le falta para completar con éxito el circuito y asegurar su lugar en el exclusivo Hall of Fame de SuperHalfs.

A diferencia de los atletas de élite, Orive ha logrado este reto combinando su pasión por el running con una exigente vida profesional y académica.

Más allá de una medalla, este desafío representa un mensaje de inspiración para miles de guatemaltecos. Orive no solo ha llevado la bandera de Guatemala a cada evento, tomándose fotos con ella, sino que también ha generado reconocimiento y curiosidad sobre el país.



Actualmente, Orive ya ha completado dos de estas maratones: Chicago en 2022 y Berlín en 2024. Su meta es continuar con las restantes para alcanzar este nuevo desafío.

Como triatleta, Orive también se prepara para nuevos retos. Este año, en el mes de mayo, competirá llevando, como siempre, la bandera de Guatemala con orgullo en cada carrera. El camino de Luis Fernando Orive en el running internacional es un testimonio de esfuerzo, constancia y pasión por el deporte.

Su travesía no solo resalta su compromiso personal, sino que también se convierte en un símbolo de lo que los guatemaltecos pueden lograr cuando se proponen grandes metas. Con una carrera más por completar, está a punto de consolidar su lugar en la historia del running guatemalteco y dejar un legado de inspiración para futuras generaciones.



Vitali Alimentos inaugura “Planta La Ceiba”, la planta de procesamiento avícola más grande y moderna de Centroamérica y el Caribe



Quetzaltenango brillará como sede de Miss Universe Guatemala 2025

¿Qué problemas graves pueden ocasionar las enfermedades de los riñones?



Vitali Alimentos inaugura “Planta La Ceiba”, la planta de procesamiento avícola más grande y moderna de Centroamérica y el Caribe.

“Planta La Ceiba”, la planta de procesamiento avícola más grande y moderna de Centroamérica y el Caribe, con una inversión de más de US\$35 millones



Vitali Alimentos, empresa líder en la industria alimentaria de Centroamérica y el Caribe con más de 60 años de experiencia, inaugura oficialmente “Planta La Ceiba”, su planta de procesamiento avícola, siendo la más moderna de la región. Ubicada en el Km 80.5 de la autopista a Puerto Quetzal, Masagua, Escuintla, esta planta representa una inversión superior a los US\$35 millones y ha generado cerca de 1,000 empleos directos.

Iniciando operaciones en septiembre de 2023 y alcanzando su capacidad plena en febrero de 2024, Planta La Ceiba tiene una capacidad de procesamiento de hasta 15,000 pollos por hora, lo que equivale a 200,000 pollos al día o 1,250,000 pollos por semana. En ella se produce pollo fresco y congelado en diversas presentaciones, incluyendo pollo entero, en piezas, filetes de pechuga y pierna, en varios tamaños y tipos de empaque.

La planta está equipada con tecnología de punta que automatiza los procesos de sacrificio y procesamiento de pollo, destacándose por su alta eficiencia energética.

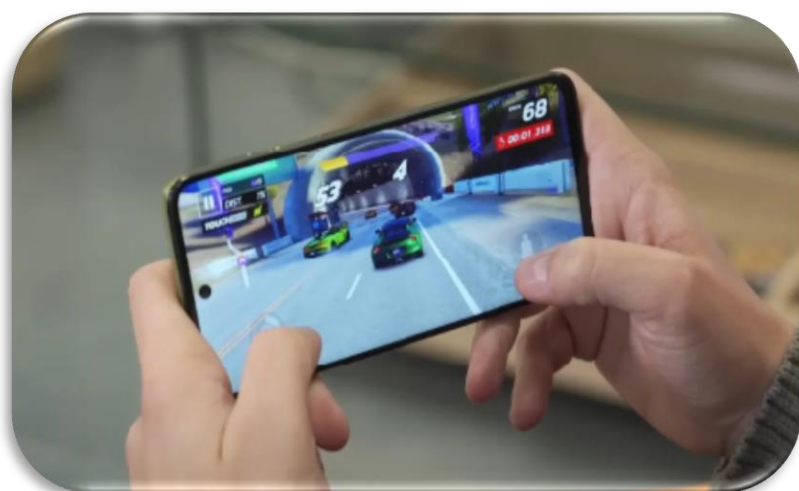
La planta avícola más moderna y grande de Centroamérica y El Caribe

Planta La Ceiba es catalogada como la planta avícola más moderna de Centroamérica y el Caribe debido a su capacidad de procesamiento y la tecnología de última generación que implementa. Con una automatización que permite procesar hasta 15,000 pollos por hora, la planta está a la altura de los mercados más avanzados de Norteamérica, Europa y Asia. Además, su diseño cumple con rigurosas normativas que permiten a la empresa certificarse como un proveedor confiable en términos de inocuidad, calidad, responsabilidad social y bienestar animal.

Desde el año 2021, la empresa ha lanzado más de 37 nuevos productos y 9 marcas, fortaleciendo su presencia en mercados clave por medio de adquisiciones y el desarrollo de nuevos productos. Con un portafolio diverso y de alta calidad, que incluye marcas reconocidas como Piolindo, Sello de Oro, ARECA, Hugo Pork, Embutidos La Blanca, Del Corral, Nutrica, SOMOS, entre otras, Vitali Alimentos continúa ampliando su impacto en el sector alimentario.

Con sus diferentes unidades de negocio: Industria Avícola y Porcícola, Genética, Alimentos Balanceados para Animales, Productos Importados, Consumo masivo y Go to Market, la compañía se posiciona para atender los diferentes segmentos del mercado, manteniendo su compromiso con la excelencia y la sostenibilidad.

¿Qué son los nits? La clave en la pantalla de tu smartphone para ver contenidos a plena luz del sol



Si alguna vez has intentado leer un mensaje en la playa o consultar el GPS durante un paseo en bicicleta bajo el sol, sabrás de lo que hablamos. En esas condiciones, no importa lo alta que sea la resolución o la capacidad de reproducir colores: los entornos luminosos son el enemigo de las pantallas con bajo brillo.

La calidad de una pantalla viene determinada -sobre todo- por su tipo y resolución. Como nos acompañan en todo momento y lugar, en el caso de los smartphones también es muy importante tener en cuenta el nivel de brillo de la pantalla, que se mide en nits.

En pocas palabras, los nits son una unidad que mide el brillo de una pantalla. Cuantos más nits tenga tu smartphone, más brillantes serán las imágenes que podrás ver en él.

¿Por qué es importante?

Una pantalla con más nits es mucho más fácil de usar en exteriores, incluso con luz solar directa. Exacto: una pantalla con más nits ayuda a dejar de forzar la vista o entrecerrar los ojos para ver contenidos a plena luz del sol.

Innovaciones más cercanas

Al igual que otras innovaciones, las pantallas con más nits ya no son exclusivas de los smartphones de gama alta. Motorola, por ejemplo, acaba de anunciar los dos únicos dispositivos en un rango de precios súper asequible con una pantalla de hasta 1.000 nits.

“El moto g15 y el moto g05 ofrecen una visión nítida y clara en cualquier condición de luz gracias al modo de Brillo brillo, de hasta 1.000 nits. Con ello, ya no forzarás la vista al responder un mensaje en un día de sol”, explica Moisés Luna, gerente de producto para América Central de Motorola.

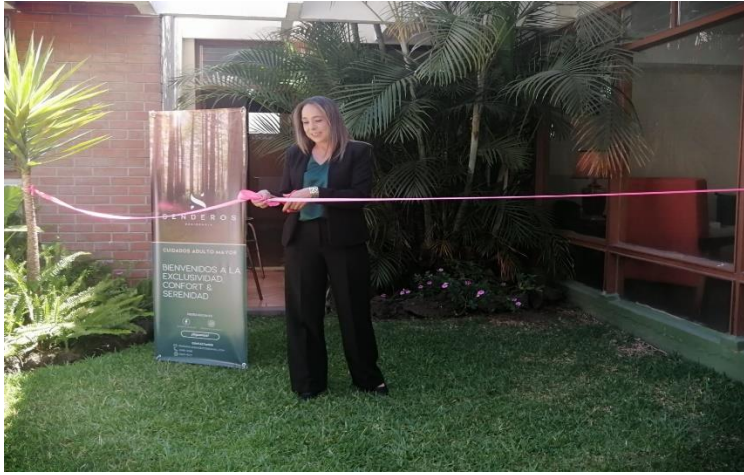
Los fanáticos de las series, películas y juegos tendrán una experiencia más inmersiva en las pantallas de 6,7” de estos modelos, aunque tengan las manos mojadas: el moto g15 y el moto g05 son compatibles con Water Touch, otra innovación que aterriza en los dispositivos de gama de entrada.

Consumo de energía

La mayoría de los smartphones tienen sensores para ajustar automáticamente el nivel de brillo en función del ambiente donde se encuentran. Ese ajuste logra entregar la mejor imagen posible, pero equivale a consumir más batería.

¿La solución? moto g15 y el moto g05 tienen una batería de 5.200 mAh², suficiente para escuchar listas de reproducción durante más tiempo y hacer videollamadas prolongadas.

Residencia Senderos abre sus puertas para brindar bienestar y tranquilidad al adulto Mayor



"En Residencia Senderos nos hemos propuesto transformar la experiencia de vida del adulto mayor, brindando no solo atención médica de calidad, sino también un ambiente donde se sientan valorados, acompañados y en completa tranquilidad, comentó Ana Elena Bernat Cofiño, Directora Ejecutiva de Residencia Senderos."

Para fomentar el bienestar integral, la residencia ofrece un programa de actividades recreativas que incluye terapias físicas y ocupacionales, talleres de arte, música, lectura, y actividades de socialización que estimulan el bienestar emocional y cognitivo. Residencia Senderos también cuenta con protocolos de emergencia y colaboraciones con centros médicos cercanos para atender cualquier situación urgente de manera oportuna. La seguridad es una prioridad, por lo que se dispone de monitoreo constante, personal especializado y accesos controlados, creando un ambiente de tranquilidad tanto para los residentes como para sus familias.

Con el objetivo de ofrecer un espacio exclusivo, seguro y cálido para el cuidado integral del adulto mayor, Residencia Senderos anuncia la apertura de sus instalaciones, en zona 15, Ciudad de Guatemala. Bajo el lema "Tu hogar, tu bienestar, tu tranquilidad", este nuevo centro especializado busca convertirse en un referente de atención personalizada y bienestar integral para personas mayores de 60 años.

Residencia Senderos ofrece una atención médica y asistencial de primer nivel, con personal capacitado disponible las 24 horas del día. Sus servicios incluyen monitoreo médico constante, administración de medicamentos, asistencia en actividades diarias, y planes personalizados que abarcan terapia física, apoyo nutricional y dietas especiales, adaptándose a las necesidades individuales de cada residente.

La residencia opera bajo tres modalidades de atención: Residencia Permanente, para estancias prolongadas; Hospedaje Temporal, con estadías de hasta dos semanas; y Day Care, donde los adultos mayores reciben cuidados y participan en actividades durante el día. Las instalaciones de Residencia Senderos han sido diseñadas para proporcionar comodidad.



Quetzaltenango brillará como sede de Miss Universe Guatemala 2025

Miss Universe Guatemala 2025 se prepara para una edición histórica con la elección de su nueva reina en un escenario inédito. El municipio de Quetzaltenango ha sido designado como la sede oficial del certamen en su edición número 54, marcando un nuevo capítulo en la trayectoria de este evento de belleza y empoderamiento.

Más de cinco décadas de historia en el país, Miss Universe Guatemala se consolida como una plataforma de alcance internacional, y en esta ocasión, el municipio de Quetzaltenango recibirá a las candidatas en un ambiente lleno de cultura, tradición y belleza. La concentración de las aspirantes y las actividades de preparación darán inicio de manera simultánea el próximo 09 de julio. Durante este periodo, las participantes comenzarán los ensayos finales, previo a la final.

El certamen culminará la noche del próximo sábado 12 de julio en el Centro de Convenciones (CEFEMERQ). La ganadora será coronada por Ana Gabriela Villanueva, Miss Universe Guatemala 2024, quien ha representado al país con orgullo a nivel internacional.

"Llevar Miss Universe Guatemala al municipio de Quetzaltenango es una oportunidad única para descentralizar el certamen y brindar a más guatemaltecos la posibilidad de vivir de cerca esta experiencia. Queremos resaltar la riqueza cultural y turística de la región, mientras buscamos a la próxima representante de Guatemala en Miss Universe", expresó Óscar Flores, director de Miss Universe Guatemala.



Visita de la Reina Universal

Uno de los momentos más esperados de esta edición será la visita de la danesa Victoria Kjaer Theilvig, Miss Universe 2024, quien llegará al país para presenciar la final y la coronación de la nueva soberana. Además, la actual reina universal cumplirá con una agenda de actividades protocolarias y benéficas en Guatemala, reafirmando el compromiso social del certamen.

Miss Universe Guatemala 2025 promete ser un espectáculo de alto nivel, celebrando la belleza, la inteligencia y el compromiso social de la mujer guatemalteca en un escenario que exalta la identidad del país ante el mundo.

¿Qué problemas graves pueden ocasionar las enfermedades de los riñones?

La insuficiencia renal ya es una patología grave en sí misma, no necesita de otros síntomas para ser tomada en cuenta y tratada con seriedad.

Realmente, los riñones son el gran filtro del cuerpo que ayuda a desechar todas las toxinas que producimos o ingerimos, por medio de la orina. Si este filtro no funciona o se obstruye, nos intoxicaremos a niveles que pueden llegar a ser letales.

Tener unos riñones enfermos también aumenta las posibilidades de sufrir infartos de miocardio y accidentes cerebro vasculares, dado que nuestra sangre permanecerá sucia, bien sea por exceso de colesterol, es decir grasa, o cualquier otro tipo de sedimentos que no fueron drenados por medio de la orina.

¿Cómo se puede realizar una detección temprana de problemas en los riñones?

Detectar cualquier malfuncionamiento en los riñones es muy sencillo, porque basta un simple análisis de sangre y orina. Si los riñones están trabajando como deben, los niveles arrojados por los análisis estarán en sus patrones normales, pero si cualquiera se encuentra fuera de rango, es motivo para realizar un estudio más a fondo.

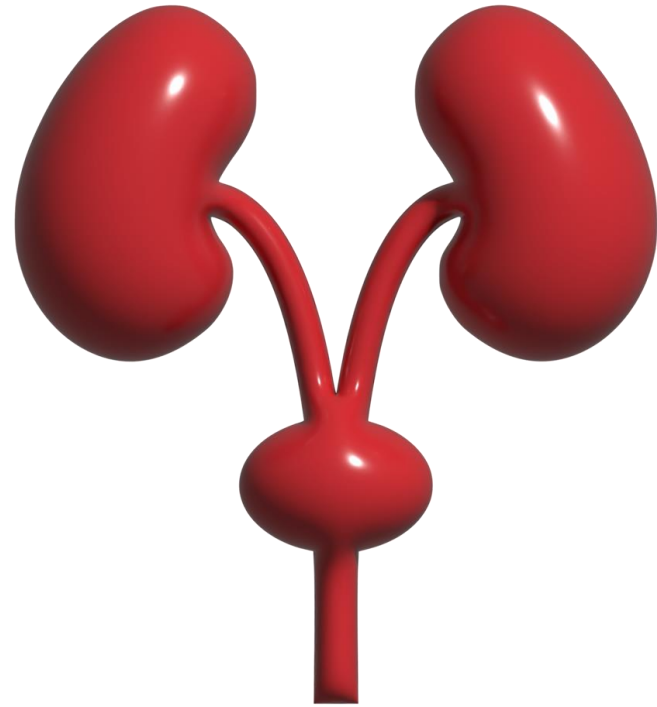
No siempre unos valores extraños significan que hay problemas en los riñones. Se pueden deber a una simple infección de orina, problemas a nivel de la vesícula o incluso problemas de circulación sanguínea. Pero, cualquiera que sea el detonante, es mejor haberlo detectado a tiempo.

La dieta renal

Otras de las grandes ventajas de detectar una enfermedad renal a tiempo, es que puede ser mantenida a raya a través de una simple dieta renal.

Se trata de un régimen alimenticio donde se modera al máximo la sal y la grasa, además de otros alimentos y bebidas que pueden afectar negativamente a los riñones.

La persona deberá comer menos proteínas, muchas más frutas y verduras. Además de reducir los lácteos.



La desigualdad social también afecta la salud renal

Uno de los datos más llamativos sobre las lesiones renales agudas, es que estas se suelen presentar en los sectores más deprimidos de la sociedad, aquellos que tienen menores ingresos.

Las principales razones que justifican este hecho son, el bajo ingreso del hogar que le impide llevar una dieta sana, lo que puede acarrear con el tiempo una enfermedad en el riñón, pero también están los altos costos de los tratamientos de las enfermedades renales que, en la mayoría de los casos, resultan imposibles de pagar para algunas familias.

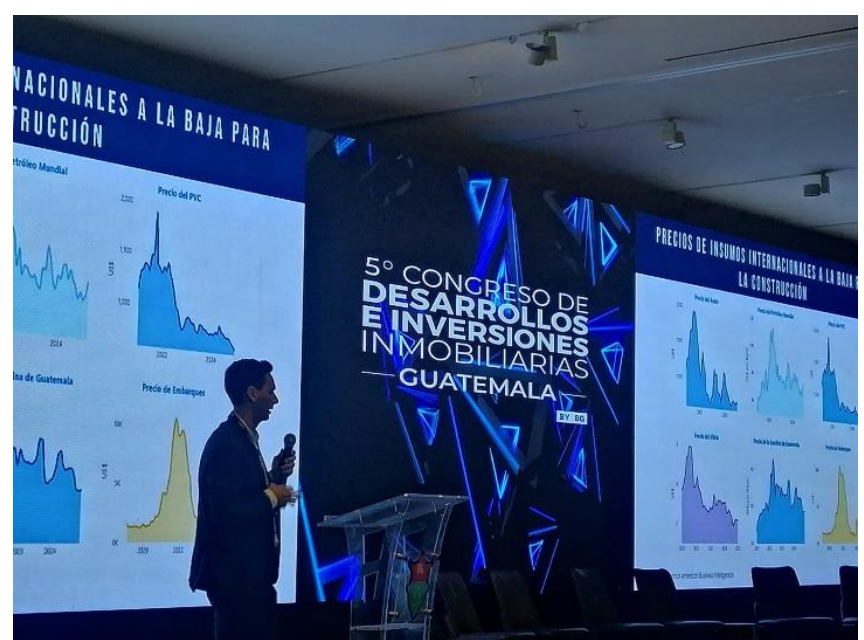
Para solucionar esta desigualdad nació este día, con el propósito de crear conciencia entre los actores públicos para que brinden el apoyo a los centros de salud de sus países y así generar una red de ayuda al paciente con enfermedades renales.

ADIG fortalece el sector inmobiliario con la Expo Real Estate Guatemala 2025

La Asociación de Desarrolladores Inmobiliarios de Guatemala (ADIG) reafirma su compromiso con el crecimiento del sector al organizar en Guatemala, por quinta vez, la Expo Real Estate, el punto de encuentro más importante para el desarrollo inmobiliario en Latinoamérica. Con presencia en 14 países, esta plataforma se ha consolidado como un punto de referencia para la región. En esta edición reúne a más de 2,000 inversionistas, desarrolladores y líderes del mercado, promoviendo oportunidades de negocio y fortaleciendo el crecimiento del sector en el país.

La Expo Real Estate Guatemala 2025 responde al propósito de ADIG de compartir las mejores prácticas del sector y contribuir al desarrollo sostenible. En esta ocasión, el evento cuenta con una agenda robusta que incluye más de 70 conferencistas nacionales e internacionales, 30 workshops impartidos por las principales empresas del sector, presentaciones comerciales y seminarios, además de una exposición con 50 stands y 200 opciones de inversión inmobiliaria, tanto a nivel nacional como internacional.

Entre los principales ejes temáticos del congreso se abordan temas innovadores y de vanguardia que reflejan la apuesta de ADIG por la actualización del sector. Algunos de estos temas incluyen Inteligencia Artificial aplicada al gremio, nearshoring y desarrollo industrial, el potencial del mercado de oficinas, los desarrollos residenciales y suburbanos, así como el panorama económico actual a nivel local y regional. También se profundiza en la implementación de BIM y Smart Cities, los sistemas de financiamiento, los fondos de capital privado y las hipotecas verdes, junto con el impacto del blockchain y la tokenización en bienes raíces, entre otros.



Fernando Marroquín, presidente de ADIG, destacó: "El sector inmobiliario desempeña un papel fundamental en el crecimiento económico del país. Buscamos, a través de la Expo, proporcionar un espacio de encuentro donde inversionistas, desarrolladores y expertos puedan intercambiar conocimientos y fortalecer la industria. Nuestro compromiso es seguir promoviendo la profesionalización del sector y la adopción de mejores prácticas para garantizar un desarrollo inmobiliario sostenible y alineado con las tendencias globales".

La Expo Real Estate Guatemala 2025 refleja la misión de ADIG de fortalecer el sector inmobiliario, promoviendo la especialización, el intercambio de conocimientos y la creación de nuevas oportunidades de negocio que contribuyan al crecimiento del sector y al desarrollo económico de Guatemala.



Nestlé Centroamérica recibe por segundo año consecutivo el premio Proveedor de Excelencia en Sostenibilidad de Walmart



McDonald's y TECHO construyen viviendas gracias al McDía Feliz

Los Hábitos que pueden dañar tus Riñones



Nestlé Centroamérica recibe por segundo año consecutivo el premio Proveedor de Excelencia en Sostenibilidad de Walmart

La compañía fue reconocida en el VIII Foro de Proveedores de Walmart por sus avances en sostenibilidad ambiental en 2024.

Entre sus logros destacan la reducción del 20% de su huella de carbono vs. 2018 y la recuperación del 100% de sus empaques plásticos en Costa Rica y El Salvador.

En el marco del vigésimo aniversario de Walmart en Centroamérica, la transnacional estadounidense celebró en Costa Rica su octavo Foro de Proveedores. Como parte de este evento, Walmart premió a sus proveedores más destacados en diferentes categorías, reconociendo por segunda vez de forma consecutiva a Nestlé Centroamérica como Proveedor de Excelencia en la categoría de Sostenibilidad.

Nestlé Centroamérica recibió este reconocimiento gracias a los logros alcanzados en su estrategia de sostenibilidad ambiental durante 2024, entre ellos:

- Reducción del 20% de su huella de carbono (CO2) en comparación con 2018, alcanzando esta meta un año antes del compromiso público establecido para 2025.
- Eliminación de más de 120 toneladas de plástico virgen en la fabricación de nuevos empaques.
- Innovación en el diseño de empaques plásticos para mejorar su reciclabilidad, logrando que el 86.8% de su portafolio esté diseñado para ser reciclado.
- Ahorro de más 23,000 metros cúbicos de agua en sus fábricas, equivalente al consumo de 6 piscinas olímpicas.
- Operación de fábricas y centros de distribución con un



Además, la compañía ha implementado otras iniciativas como:

- Siembra de más de 2.000,000 árboles forestales y frutales dentro de su cadena de valor.
- Recuperación del 100% de sus empaques plásticos comercializados en Costa Rica y El Salvador.
- Habilitación de 27 estaciones para empaques posconsumo valorizables en colaboración con Walmart, permitiendo la recepción como cartón, papel, hojalata, aluminio, vidrio, Tetrapak y plásticos mixtos, incluyendo los polilaminados flexibles.

“En Nestlé estamos convencidos de que, para ser una empresa sostenible a largo plazo, debemos contribuir a generar un impacto positivo en las personas, las mascotas, las comunidades y el planeta a través de nuestra operación. Recibir este reconocimiento de nuestro aliado comercial, Walmart, nos motiva a continuar trabajando para impulsar modelos de consumo más sostenibles y prácticas regenerativas”, comentó Pablo Wiechers, presidente y CEO de Nestlé Centroamérica.

Honda Motos Guatemala y Kinal impulsa la formación técnica de jóvenes



Conscientes de la importancia de la educación técnica en la inserción laboral de los jóvenes, Honda Motos Guatemala y el Centro Educativo KINAL han unido esfuerzos para continuar con la mejora en innovación del Programa de Escuela Técnica Especializada en Motocicletas. Esta iniciativa, que se llevará a cabo de manera permanente todos los sábados, en dicho centro de estudios, busca capacitar a los estudiantes con conocimientos técnicos de alto nivel, brindándoles las herramientas necesarias para acceder a su primer empleo en la industria de motocicletas.

A través de este programa, los estudiantes y practicantes recibirán formación especializada en mantenimiento, reparación y diagnóstico de motocicletas Honda, lo que les permitirá convertirse en técnicos altamente calificados. Al finalizar su preparación, tendrán la oportunidad de incorporarse al mercado laboral con mejores perspectivas de empleo y desarrollo profesional.



“En Honda Motos siempre hemos creído en la educación, por eso apostamos por Invertir en Guatemala y su gente. Y como parte de esta alianza, hemos puesto a disposición del programa seis motocicletas, que serán utilizadas como material de práctica dentro del proceso de enseñanza” expresó Carlos Pullin, Gerente General de Motos Honda Guatemala.

La donación de estas seis motocicletas y los cursos impartidos en el Centro Educativo KINAL, refuerza el compromiso de Honda Motos, dotando al mercado laboral de mano de obra calificada y demandada en el sector. Honda Motos promueve así, un equilibrio entre la oferta y la demanda de empleo, que aportará al desarrollo del país a un futuro inmediato.

En Guatemala 4,147 camiones circulan cada día con carga de exportación e importación hacia puertos y fronteras



AGEXPORT recalca que estas carreteras son vitales para el desarrollo económico y social del país. Solo en la CA-9 Norte que conecta con puertos del Atlántico y Honduras, se movilizan exportaciones por USD 6,844 millones. Mientras que, en la CA-9 Sur que enlaza con el Pacífico, el valor exportado asciende a USD 2,214 millones. Las rutas CA-1 y CA-2 Oriente que facilitan el comercio con El Salvador y Centroamérica suman USD 3,533 millones en exportaciones. En importaciones esos montos se duplican.

Más allá del comercio exterior, una red vial deteriorada afecta el transporte de pacientes y ambulancias, compromete la asistencia a centros de salud, dificulta el traslado de estudiantes y docentes en áreas rurales y limita la actividad económica de productores, artesanos y el sector turístico.

Existe mucha preocupación porque la entrada de las lluvias está a menos de dos meses. Lo ocurrido en el año 2024 aún está impactando y se sufren duras consecuencias todos los días. Cuatro mil ciento cuarenta y siete (4,147) vehículos que llevan la producción y el trabajo de guatemaltecos circulan diariamente por las carreteras en dirección a puertos y fronteras. De esos camiones cargados, 1,750 van hacia el Atlántico; 1,000 hacia el Pacífico; 850 para El Salvador y 547 hacia México, a lo que se suma el transporte de vehículos particulares y servicio de buses.

La Asociación Guatemalteca de Exportadores (AGEXPORT) pide a las autoridades tomar medidas inmediatas para evitar una crisis anunciada.



McDonald's y Techo construyen viviendas para familias en caserío La Montañita Pueblo Nuevo Viñas. Santa Rosa



La iniciativa, impulsada por el McDía Feliz 2024, beneficia a comunidades rurales con viviendas progresivas y acceso a agua potable.

McDonald's reafirma su compromiso con el desarrollo de las comunidades guatemaltecas más vulnerables; uniéndose con TECHO para construir viviendas dignas en el interior del país. Esta iniciativa es posible gracias a la generosidad de los guatemaltecos que participaron en el McDía Feliz por los niños del 2024.

Recientemente, 156 voluntarios de McDonald's se unieron en una jornada de construcción en el caserío La Montañita, en el municipio de Pueblo Nuevo Viñas, Santa Rosa. Durante esta jornada, se construyeron un total de 25 viviendas, como parte de un proyecto de 58 casas que beneficiará a varias familias guatemaltecas con un hogar propio y estable. A lo largo del año, se continuará con la construcción de más viviendas en diversas comunidades del país.

Las casas, denominadas "viviendas progresivas", ofrecen un espacio habitable de 28 metros cuadrados en total, con 18 metros cuadrados de habitación. Diseñadas para mejorar la calidad de vida de las familias, cada vivienda cuenta con un sistema de captación de agua de lluvia con capacidad de almacenamiento de 1,100 litros y un Ecofiltro que garantiza el acceso a agua potable y segura.

El déficit habitacional es una problemática que afecta a miles de familias en Guatemala, limitando su acceso a condiciones de vida dignas y oportunidades de desarrollo. La alianza entre McDonald's y TECHO busca mitigar ese problema, brindando soluciones habitacionales sostenibles y fomentando la organización comunitaria, además de la participación ciudadana.

¿Qué es el McDía Feliz?

El McDía Feliz tiene como objetivo recaudar fondos para apoyar a organizaciones que trabajan por el bienestar de los niños y sus comunidades. En su edición 2024, una de las entidades beneficiadas fue TECHO, brindándoles un donativo con el propósito de reducir el déficit habitacional que afecta a miles de guatemaltecos y, a la vez, fomentar la organización comunitaria.

"El McDía Feliz es una de las iniciativas más importantes de McDonald's, ya que nos permite devolver algo a las comunidades donde operamos y apoyar a miles de personas del país. Gracias a la participación de nuestros colaboradores, clientes y la ayuda de TECHO, seguimos trabajando juntos para mejorar las condiciones de vida de las familias guatemaltecas", comentó Juan Manuel Rodríguez, gerente de Mercadeo de McDonald's Guatemala.

McDonald's continúa comprometido con el desarrollo y bienestar de las comunidades guatemaltecas. Gracias a esta colaboración y el apoyo de todos los voluntarios, la marca sigue demostrando que, cuando se trabaja en conjunto, se pueden generar cambios significativos en las vidas de las familias que más lo necesitan.

Inauguran la Feria del Agricultor en la ciudad capital



Tras el éxito alcanzado el año pasado, la Feria del Agricultor regresa a la ciudad capital este jueves 13 de marzo, en la que más de 100 productoras y productores de diferentes municipios, ofrecerán diversos productos agropecuarios a precios accesibles.

En la actividad participaron el ministro Maynor Estrada, la viceministra de Seguridad Alimentaria y Nutricional, Klemen Gamboa y el viceministro de Desarrollo Económico Rural, Nick Estrada, quienes realizaron el corte de cinta inaugural, entre el colorido de los productos agrícolas como verduras, frutas y hortalizas, una muestra del trabajo valioso de quienes alimentan a Guatemala.

En esta actividad participaron más de 100 productores provenientes de Guatemala, Santa Rosa, Chimaltenango y Jalapa, quienes también ofrecieron productos como lácteos, huevos, derivados de miel, conservas, productos cárnicos entre otros.

Promover cadenas de valor inclusivas, la empresarialidad rural y vínculos comerciales, son labores claves que el MAGA trabaja como parte de su objetivo estratégico número tres, teniendo como base que el pueblo digno es primero



Los Hábitos que pueden dañar tus Riñones

Beber poco agua

Hay que tener en cuenta que no hidratar correctamente los riñones puede originar a largo plazo algún tipo de problema renal.

Su principal función es precisamente la de drenar desechos metabólicos del organismo para equilibrar así el número de eritrocitos en el cuerpo.

Si no bebes la suficiente agua, el flujo renal baja y las toxinas se acumulan en la sangre.

Puedes evitarlo bebiendo, simplemente, entre 1,5 y 2 litros de agua. Si te cuesta, añádele al agua un chorrito de limón y su sabor es más agradable.

Retener la orina

Sabemos que a veces retienes las ganas de ir al baño porque, sencillamente, estás ocupado.

Debes saber que, cuando tienes la vejiga llena de orina durante un tiempo prolongado, pueden aparecer complicaciones en las vías urinarias como: hipertrofia o hidronefrosis (aumento de la presión de la orina en los riñones).

Consumir sodio en exceso

El exceso de sal provoca que los riñones deban trabajar demasiado. Deben excretarla, y por ello causa estrés a largo plazo hasta derivar en varios problemas.

Por lo tanto, es recomendable reducir la sal de las comidas o incluso eliminarla.

Refrescos carbonatados

Los refrescos son muy perjudiciales para la salud de los riñones, pero lamentablemente, su consumo está muy extendido.

Conviene que los limites en tu dieta o simplemente evítalos. A largo plazo pueden producir insuficiencia renal crónica o cálculos.



Alimentos genéticamente modificados

Muchas veces desconocemos el origen de lo que consumimos: maíz transgénico, frutas o verduras creadas en laboratorios; carnes adulteradas, etc. Alimentos que puede repercutir negativamente en la salud de tus riñones. Por lo tanto, intenta adquirir alimentos orgánicos de los que conozcas su origen.

Vida sedentaria

El sedentarismo afecta poco a poco no solo a la salud de tus riñones, sino también a muchas otras funciones básicas.

La falta de actividad física puede ocasionar problemas renales. Puedes salir a correr, andar o pasear en bicicleta, etc. Y siempre lleva tu botella de agua.

Como puedes ver, pequeños cambios en tus hábitos diarios pueden ayudar a mejorar la salud de tus riñones. Y, por supuesto, no dejes de acudir a tu médico para realizarte tus controles rutinarios.



Pinturas Volcán celebra 125 años de legado y compromiso con la calidad



Walmart trae todo lo que necesitas para el verano

Cómo refrescarte en verano



Pinturas Volcán celebra 125 años de legado y compromiso con la calidad



Pinturas Volcán, marca líder en la industria de recubrimientos en Guatemala, celebra con orgullo su 125º aniversario. Desde su fundación en 1900 como una modesta ferretería en la Zona 1 de la Ciudad de Guatemala, la empresa ha evolucionado hasta convertirse en un referente de innovación, calidad y compromiso con la protección de espacios.

A lo largo de su historia, Pinturas Volcán ha marcado hitos significativos, incluyendo la importación de pintura de Fuller Paint Company en 1934, la apertura de la primera fábrica de pintura en Guatemala y Centroamérica en 1959 y su expansión a través de Pinturas El Volcán en 1966. En 2005, la marca fue adquirida por Axalta Coating Systems, fortaleciendo su presencia y consolidándose como sinónimo de excelencia en el mercado.



Como parte de esta celebración, Pinturas Volcán ha impulsado la iniciativa "Al Rescate del Color", un festival que ha permitido la restauración de 3,181 metros cuadrados de espacios emblemáticos en la Catedral de Antigua Guatemala y el Palacio Arzobispal. En colaboración con el Consejo Nacional para la Protección de la Antigua Guatemala, la Iglesia Católica y la Municipalidad de Antigua, la marca reafirma su compromiso con la conservación del patrimonio histórico y cultural del país.

El cambio de imagen de la marca, que ahora resalta su trayectoria e innovación, también refleja su evolución y liderazgo en el sector. Su distintivo logo incorpora la icónica cúspide de Pinturas Volcán y el número 125, simbolizando su legado como la empresa de recubrimientos con mayor trayectoria en Guatemala.

Música, fresca y entretenimiento para vivir al máximo esta temporada de verano con LG



El verano ha llegado y con él, días llenos de sol, diversión y momentos con los amigos. Ya sea en casa o en la playa, LG Electronics te invita a vivir una experiencia única a lo "Life's Good", donde la tecnología se convierte en tu mejor aliada para disfrutar de cada instante de este verano que promete ser muy soleado.

Desde sistemas de audio que llevan la fiesta a cualquier lugar, hasta electrodomésticos que mantienen tu hogar fresco y eficiente, LG busca siempre que a través de la inteligencia afectiva (IA) sus productos se adapten a las necesidades de los consumidores. Por eso, presenta una selección de productos para que solo te preocupes en relajarte y por supuesto, divertirse:

Lleva la música a donde vayas con LG xboom: Para esas fiestas con amigos o fines de semana junto a la piscina o la playa, las bocinas portátiles LG xboom son el complemento ideal para armar una buena party.

Maratonea tus series favoritas con LG OLED, QNED y LG StanbyME: Las noches de verano se disfrutan mejor con una buena película o maratón de series. Los televisores LG OLED ofrecen negros más perfectos y colores vibrantes, mientras que QNED te permitirá ver los detalles más nítidos de esa serie que tanto te gusta. Además, LG StanbyME permite llevar el entretenimiento a cualquier rincón de la casa.



Mantén tu hogar fresco con LG Inverter: El calor del verano puede ser intenso estos meses, por lo que algo indispensable hoy en día en los hogares es el Aire Acondicionado LG. Con su tecnología DualCool, podrás disfrutar de un ambiente agradable, fresco y cool

Refrigeradora y Estufa InstaView, una cocina con fresca y estilo: Sorprende a tu familia y amigos con las bebidas más refrescantes y las recetas más ricas y trendy del verano. La refrigeradora LG InstaView™ te permite ver el interior con solo tocar dos veces el vidrio, reduciendo la pérdida de aire frío, lo que ayudará a mantener esas bebidas frescas por más tiempo.

Walmart trae todo lo que necesitas para el verano



Walmart ofrece a sus clientes la propuesta más completa y novedosa para este verano disponible en sus cuatro formatos; así como rebajas en muchos productos de la temporada, todo para que las familias saquen el máximo provecho de esta época del año.

Los clientes pueden encontrar una extensa propuesta de rebajas en artículos para disfrutar en familia como parrillas, piscinas, sillas exteriores, casas de campañas, toldos, bolsas para dormir, colchones inflables, ventiladores entre otros. También productos de cuidado personal como repelentes y bloqueadores.

Los formatos de Walmart también ponen a disposición una diversa gama de productos para parrilla como pollo, res, cerdo y chorizos. También pueden disfrutar de rebajas en cortes seleccionados de carne, así como embutidos.

Las tiendas Walmart, encontrarán toda la propuesta de artículos destacados para la natación y los deportes acuáticos.

La oferta de productos incluye parrillas, piscinas, sillas para exteriores, ventiladores y otros artículos de temporada.

Además, de contar con un amplio surtido de alimentos y bebidas, como gaseosas, jugos y bebidas hidratantes.

En el apartado de entretenimiento, sobresalen las bocinas, torres de sonido, televisores y teléfonos celulares. En la sección de textil los veraneantes encuentran una colección tropical de vestimentas cómodas y frescas como pantalonetas, vestidos de baño, sandalias, t-shirt, entre muchos otros.

Todo lo que el cliente necesita para el verano lo tiene al alcance de su mano por medio de los sitios web y las apps de los formatos Walmart, Supermercados Paiz y Maxi Despensa; como parte del esfuerzo de la compañía para que las familias puedan comprar donde quieran, como quieren y cuando quieran.

Los clientes también pueden trasladar sus compras de verano en productos seleccionados a pagos de hasta 12 meses con la tarjeta Walmart.



Grupo AG arranca con la segunda cohorte de la Escuela de capacitación para pilotos

Por segundo año consecutivo, Grupo AG lanza, para sus pilotos de transporte de carga pesada, el Programa de Desarrollo para Proveedores que incluye la Escuela de capacitación para pilotos que tiene como objetivo formar acerca de seguridad industrial, seguridad vial, servicio al cliente, ética e integridad.

Cultura de seguridad

La seguridad y el bienestar integral son valores corporativos de Grupo AG que refuerzan con sus equipos internos y con socios estratégicos, como sus proveedores de transporte, quienes forman parte elemental de la cadena de valor.

Para este año, la empresa busca fortalecer los programas de capacitación en seguridad industrial, enfocar esfuerzos en mejorar los controles de prevención de riesgos, garantizar que las unidades de transporte y pilotos cuenten con las medidas de seguridad necesarias.

Grupo AG organiza una serie de ferias de salud para sus pilotos con enfoques de actividad física, salud mental y nutrición, las cuales los encaminan a fomentar el valor de bienestar integral y a cumplir con su propósito de mejorar vidas para transformar las sociedades donde operan.

Un compromiso que trasciende

Una de las unidades de negocio de Grupo AG es InnovArise, la aceleradora de proyectos que ofrece soluciones innovadoras y sostenibles para los diferentes retos del mercado. Esta aceleradora presentó en 2024 su primera incubación denominada "Camionando" que brinda una propuesta de parqueos seguros para camiones.

Estos parqueos buscan transformar la experiencia del transporte con servicios de seguridad, optimización de rutas y mejorar el bienestar de los pilotos:



- Seguridad avanzada: monitoreo 24/7 con guardias, cámaras de vigilancia y control de acceso. Predios completamente perimetrados e iluminados para proteger camiones y cargas.
- Optimización de operaciones: herramientas de monitoreo en tiempo real para ingreso y salida de camiones, gestión eficiente de rutas y reportes personalizados para la administración de flotas.
- Comodidad para los conductores: espacios diseñados para garantizar descanso y bienestar, con áreas de comedor, duchas, sanitarios limpios y acceso a alimentos y bebidas.

Actualmente, Camionando tiene un parqueo en el kilómetro 32.5 de la carretera CA9 en Amatitlán.

Cómo refrescarte en verano

Con la llegada del verano tenemos ansias de playa, baños en la piscina y disfrutar del calor. Pero conforme va avanzando y las temperaturas aumentan, esas ganas de calorcito van remitiendo y buscamos la manera más eficiente de refrescarnos. Te damos 3 maneras de refrescarte este verano.

1. Beber mucho agua

Aunque no es ningún descubrimiento, muchas veces se nos olvidan las recomendaciones sobre el consumo de agua. Para mujeres se recomienda una media de 2 litros diarios y 3 litros para hombres. Sin embargo, no siempre seguimos esta recomendación, aunque eso también depende de cada persona.

En verano, nos deshidratamos con más facilidad como consecuencia del sudor que provoca el calor. Por eso es una época del año en la que hay que prestar especial atención a las recomendaciones sobre las cantidades de agua a consumir a diario. ¡Sin duda alguna una de las mejores opciones para refrescarse después de darse un baño en la playa, la piscina o incluso la ducha! Sobre todo si tienes equipo de ósmosis en casa y puedes disfrutar de agua de calidad. Eso sí, llena una jarra o botella de cristal y ponla en la nevera para que esté bien fresquita.



2. Come ligero

Con este calor apetece comer alimentos más frescos, ligeros y con alto contenido en agua, como lo son las ensaladas y la gran mayoría de frutas, verduras y hortalizas. Y es que nuestro organismo es muy inteligente y nos pide lo que necesita para funcionar correctamente bajo la presión y el calor del verano. Las comidas copiosas, como cocidos y platos típicos de invierno, además de pesadas hacen subir la temperatura corporal



3. Dormir con sábanas y almohadas térmicas

¿Cuántas veces te has levantado con la sensación de que no has descansado nada como consecuencia del calor por las noches? Dar vueltas en la cama y no poder dormir por el calor es una de las situaciones más típicas y odiadas del verano. Aunque puedes poner el aire acondicionado o abrir las ventanas si no tienes aire, dormir con corriente provoca constipados que queremos evitar. De modo que una solución es dormir con almohada y sábanas térmicas que se mantienen frescas durante toda la noche para que podamos dormir sin una gota de sudor.



Great Wall Motors presenta la nueva TANK 300 HEV 4x4 híbrida autorecargable



Ivesa Motors presento en el Auto Show 2025 el nuevo TANK 300 HEV, su más reciente modelo todoterreno con tecnología híbrida. Este innovador vehículo representa una apuesta por las nuevas energías, destacándose por su eficiencia en el consumo de combustible y su bajo impacto ambiental. Con un diseño robusto y disruptivo para la conducción 4x4 en Guatemala, el TANK 300 HEV combina materiales de alta calidad, elegancia y tecnología de última generación, posicionándose como un referente en su segmento.

El nuevo TANK 300 HEV fusiona lo mejor de dos mundos: un desempeño excepcional tanto en carretera como en condiciones extremas. Su versatilidad redefine los estándares de aventura, ofreciendo altos niveles de seguridad y tecnología avanzada que mejoran cada trayecto. Este modelo no solo garantiza viajes más placenteros y seguros, sino que también mantiene a los conductores conectados con su entorno en todo momento.



Entre las características de la nueva SUV TANK 300 HEV combina rendimiento, seguridad y tecnología de vanguardia. Su motor 2.0 CC Turbo y su sistema de tracción AWD Inteligente + 4L le otorgan una potencia combinada de 348 HP (combinado) y un torque de 648 Nm (combinado), permitiendo enfrentar cualquier terreno sin esfuerzo. Su chasis tipo escalera y suspensión de doble horquilla en la parte delantera, junto con un eje rígido en la trasera, garantizan estabilidad y control absoluto en condiciones extremas, con caja de transmisión automática de 8 velocidades,

La marca refuerza su compromiso con el medio ambiente al introducir una nueva TANK, demostrando que está a la vanguardia de la movilidad sostenible y la reducción de la huella de carbono en la industria automotriz. Equipada con las últimas innovaciones en tecnología de conectividad, el todoterreno híbrido ofrece una experiencia de conducción moderna e intuitiva.



CEMACO remodela su tienda en Naranjo Mall y sorprende con nuevas experiencias



Puma Energy presenta la gestión de flotas en Guatemala con Puma Flota y Puma Control

Marvin Trompeta trasciende fronteras con “La Banda del Manguito”



CEMACO remodela su tienda en Naranjo Mall y sorprende con nuevas experiencias



Nuevas áreas donde sus clientes encuentran más variedad para todo lo que necesitan para sus proyectos, teniendo una experiencia de compra cómoda y segura.

CEMACO, líder en venta en artículos de ferretería y hogar en Guatemala, presentó oficialmente la remodelación de su tienda en el centro comercial Naranjo Mall, que tiene como objetivo ofrecer a sus clientes nuevas experiencias y una mayor variedad de productos, con los mejores precios.

Al visitar la Tienda CEMACO dentro de Naranjo Mall, sus clientes tienen acceso a un espacio donde encuentran todo lo que necesitan en un solo lugar, donde se cuenta con amplio parqueo y horarios accesibles. Disfrutando de un ambiente tranquilo y seguro, además de la conveniencia de realizar múltiples compras, haciendo que cada visita se convierta en una experiencia única.

Un aspecto destacado de la tienda es el área de Servicio a Empresas, donde CEMACO ofrece atención personalizada para las necesidades de negocios, de diferentes industrias, facilitando el acceso a productos y servicios que requieren mucho más cerca.

La Tienda ha reubicado varios departamentos, entre ellos de línea blanca y muebles de cocina. Además, se extendió la diversidad en amueblado para interiores, camas, colchones y alfombras. Se unificaron áreas de vivero, jardinería y muebles de exterior; se amplió el departamento de iluminación, espejos, puertas, ventanas, lozas sanitarias y grifería; y se incorporó un nuevo pasillo con variedad de pisos. También se amplió y reubicó el departamento de herramientas y electrónica.

Cumpliendo con su misión de mejorar el país un hogar a la vez, la Tienda de CEMACO en Naranjo Mall, está construida y diseñada de manera sostenible, para reducir su huella de carbono, cuenta con paneles solares para la generación de energía renovable y un diseño que optimiza la iluminación y ventilación natural.

Todo bajo un techo:

La Tienda CEMACO ubicada en el primer nivel del centro comercial Naranjo Mall, (23 Calle 10-00 Zona 4 de Mixco, Condado Naranjo), los espera todos los días de la semana de 7 a 21 horas. CEMACO, también brinda la opción de compra en línea a través de cemaco.com, con servicio a domicilio en toda Guatemala.

¿El secreto del amor? psicólogo guatemalteco comparte su descubrimiento



Si alguna vez te has preguntado cuál es el verdadero secreto para que una relación de pareja perdure y sea exitosa, el psicólogo clínico guatemalteco Juan Ignacio Ardón ofrece una respuesta. Su nuevo libro "Refugio y diversión: Las necesidades básicas del amor" brinda una perspectiva novedosa sobre lo que realmente importa en el amor. Con más de dos décadas de experiencia, el autor presenta una guía práctica y accesible para aquellos que buscan comprender mejor las dinámicas de las relaciones y fortalecer sus vínculos amorosos.

A diferencia de otros enfoques complejos, Ardón identifica dos necesidades psicológicas fundamentales para la convivencia y el crecimiento en pareja: el refugio y la diversión. El refugio, según el autor, es esa sensación de seguridad emocional y apoyo incondicional que permite a los individuos ser auténticos sin miedo, mientras que la diversión es lo que le da vida a la relación, esa chispa que mantiene la relación ligera y llena de energía. "Es la risa compartida, los momentos espontáneos, esa broma que alegra el alma", describe el autor.

A través de la historia de dos personajes ficticios, Andrés y Alejandra, el libro presenta situaciones cotidianas con las que los lectores guatemaltecos podrán identificarse fácilmente. El autor combina la narrativa entretenida con revelaciones profesionales, ofreciendo herramientas prácticas para cultivar tanto la felicidad individual como la plenitud en pareja.

"Lo que he aprendido durante mis años de trabajo como psicólogo, docente e investigador es que los seres humanos no somos tan complicados como pensamos", afirma Ardón. "Nuestra mente es la herramienta más poderosa que tenemos, pero no nos enseñan a usarla correctamente."

"Refugio y diversión: Las necesidades básicas del amor" no solo transforma nuestra visión del amor, sino que también revaloriza la importancia del matrimonio en la sociedad contemporánea. El autor propone que el matrimonio no es solo un vínculo afectivo, sino un pacto de satisfacción mutua de estas dos necesidades esenciales. Las parejas que logran cultivar tanto el refugio como la diversión son las que superan las dificultades y mantienen viva la pasión.

Puma Energy presenta la gestión de flotas en Guatemala con Puma Flota y Puma Control



Puma Energy, una de las empresas líderes en soluciones de abastecimiento de combustible, ha lanzado en Guatemala dos herramientas innovadoras diseñadas para optimizar la gestión de flotas empresariales: Puma Flota y Puma Control. Estas soluciones tecnológicas ofrecen eficiencia operativa, reducir costos y garantizar mayor seguridad en el consumo de combustible.

Puma Flota: eficiencia y control en las gestiones de flotas

Puma Flota es una herramienta integral que permite a las empresas administrar su flota de manera eficiente, reduciendo riesgos y maximizando el rendimiento de los vehículos. Su implementación ha demostrado reducir hasta un 15% los costos de su combustible y disminuir en 15 días los procesos administrativos según estudios realizados en 35,000 vehículos.

El programa ofrece múltiples beneficios, entre ellos:

- Ahorro en costos operativos.
- Mayor seguridad en las transacciones.
- Tecnología avanzada para un control preciso.
- Diversos métodos de pago, como sello RFID, para parabrisas, tarjetas sin contacto, metal tag para motos y cupón electrónico.
- Red de más de 160 estaciones de servicios EDS disponibles.
- Facturación consolidada y acceso a crédito.

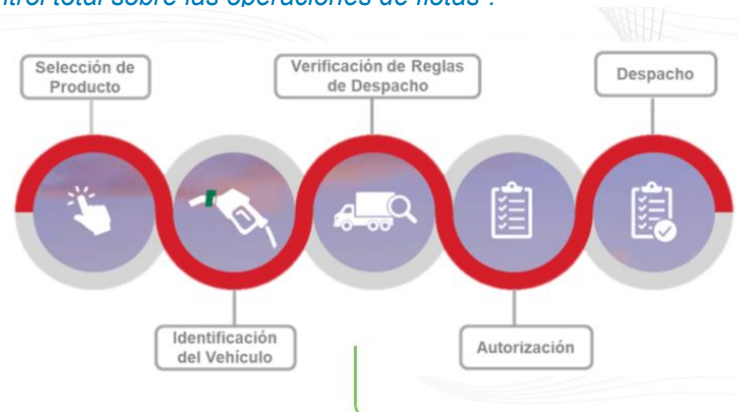
Puma Control: Tecnología para el Abastecimiento inteligente

Puma Control ofrece un sistema de despacho automatizado que optimiza la administración de combustible, se basa en la instalación de un anillo en la boquilla del tanque de combustible, el cual se comunica automáticamente con la manguera de despacho al momento de la recarga, garantizando que el abastecimiento sea solo en el vehículo autorizado.

Los beneficios de Puma Control son:

- Registro automático del abastecimiento con información detallada.
- Monitoreo en tiempo real a través de una plataforma digital.
- Notificaciones de consumo y alertas de seguridad.
- Integración al odómetro para cálculos de eficiencia.
- Disponibilidad en más de 70 estaciones de servicio.
- Acceso a información en tiempo real a través de la plataforma digital.

Miguel Avendaño, Director Comercial de Puma Energy, destacó la importancia de estas soluciones: "En Puma Energy, seguimos invirtiendo en tecnología para mejorar la experiencia de nuestros clientes y fortalecer su competitividad en el mercado. Con Puma Flota y Puma Control, ofrecemos soluciones avanzadas que no solo optimizan el consumo de combustible, sino que también brindan un control total sobre las operaciones de flotas".



ESPN trae a DISNEY+ el electrizante regreso de la Fórmula 1 en Australia



A partir del 13 de marzo, los amantes de la Fórmula 1 podrán disfrutar de la primera carrera del año que se llevará a cabo en el Circuito Albert Park de Melbourne, Australia

El Plan Premium de Disney+ brindará acceso total con cámaras on board durante las 58 vueltas de la carrera

Regresa el Formula 1 Louis Vuitton Australian Grand Prix, el esperado evento que marca el inicio de la temporada 2025 de Fórmula 1 y que tendrá lugar en el icónico Circuito de Albert Park, una pista de 5.27 km de longitud con 14 curvas.

En la categoría máxima, Max Verstappen se prepara para defender su título y buscar su quinto campeonato, mientras que Lando Norris afrontará la temporada con el objetivo de conseguir su primera corona. Además, uno de los mayores atractivos del año será el esperado debut de Lewis Hamilton con Ferrari, así como la llegada de Carlos Sainz a Williams, en un movimiento que ha generado gran expectativa. Por su parte, el argentino Franco Colapinto, actual piloto de reserva de Alpine, sigue preparándose con la mira puesta en una futura oportunidad para ascender a un asiento titular.

La amplia cobertura por ESPN en Disney+ tendrá a Fernando Tornello, Juan Fossaroli y Juan Manuel López en relatos y comentarios, con la posibilidad para los suscriptores del Plan Premium Disney+ de acceder a las distintas cámaras on board disponibles. Además, las actividades que giran alrededor de las carreras se pueden disfrutar en las previas y post, como así también todos los jueves se emite El Show de la F1.

Mayo Clinic es reconocida como el 'Mejor Hospital del Mundo' por séptimo año consecutivo

Mayo Clinic recibió nuevamente el primer lugar en la lista de los "Mejores Hospitales del Mundo" de Newsweek. Este es el séptimo año consecutivo que Mayo Clinic logra esta clasificación.

"Este reconocimiento continuo es un homenaje a la dedicación de nuestro equipo, que siempre está brindando una atención excepcional y cuidadosa a nuestros pacientes", afirma el Dr. Gianrico Farrugia, presidente y director ejecutivo de Mayo Clinic. "Seguimos comprometidos en ofrecer experiencias únicas a cada paciente que busca nuestra atención, mientras trabajamos para transformar el sistema de salud y asegurar que más cuidados y curas lleguen a un mayor número de personas."

El ranking anual de Newsweek se basa en los resultados de las encuestas realizadas con pacientes, una encuesta internacional que involucró a más de 85 mil profesionales de la salud, principales métricas de desempeño como seguridad del paciente y calidad de la atención y la aplicación de resultados reportados por los propios pacientes



El último reconocimiento de Mayo Clinic por parte de Newsweek se produce en un momento en que la organización realiza inversiones continuas y significativas para transformar la atención médica para todos, incluso a través de la Plataforma Mayo Clinic, integrando de manera eficiente los espacios físicos y las tecnologías digitales, además de utilizar inteligencia artificial, robótica y automatización para satisfacer las necesidades de los pacientes que están en constante evolución.

Marvin Trompeta, cantautor y productor guatemalteco, trasciende fronteras con "La Banda del Manguito"



Luego de su visita a México, el cantautor y productor guatemalteco Marvin Trompeta, presenta a su banda oficial para el Tour por Centroamérica y México; la cual llevará por nombre "La Banda del Manguito"

Marvin Trompeta, le ha apostado a la escena de música latina; y junto a su disquera Manguito Récorde ya han firmado a distintos artistas del género y con quienes ya se encuentran en varias producciones, poniendo en alto el nombre de Guatemala.

La experiencia de Marvin en territorio guatemalteco ha hecho que llegar a México sea un puerto seguro, ya que ha sido un trabajo de muchos años en donde se ha aventurado a encontrar muchas cosas nuevas. Además, en Guatemala ha recibido el apoyo de muchas personas por lo que ahora llegar a otros países le ha abierto las puertas para que su música se pueda expandir mejor.



Marvin ya cuenta con un equipo de trabajo en México con el cual en septiembre harán el lanzamiento de su disco "Y quién me va a decir que no", además de una gira de conciertos que se hará por México, Costa Rica, Honduras, Perú y Colombia.

"Mis expectativas de este año son ser feliz, tener estabilidad emocional, tener paz y hacer música siempre y que todo lo que hemos trabajado en estos 17 años se consolide y que siga generando cosas buenas para la gente que está conmigo", menciona Marvin.

Domingo,
16 de marzo

2025



Semana Santa en Guatemala una tradición cultural y religiosa



¿Cómo hacen la miel las abejas?

**Llega el verano
prepara tu auto
para salir de paseo**



Semana Santa en Guatemala una tradición cultural y religiosa



La Semana Santa en Guatemala es una de las tradiciones culturales y religiosas más importantes del país. Se celebra durante la última semana de la Cuaresma culminando en el Domingo de Resurrección, y está marcada por actividades profundamente arraigadas en la fe católica y el folclore guatemalteco. Su principal atractivo son las procesiones que recorren calles decoradas con alfombras de aserrín, flores, frutas y otros materiales.

Durante las procesiones, las alfombras son una señal de festejo y redención entre los feligreses que adornan las calles para abrir paso a las imágenes más importantes del día. Sus procesiones, consideradas las más grandes del mundo, junto con las vigiliass, marchas fúnebres, gastronomía típica y la elaboración de tapices de flores y altares, fueron clave para su nombramiento como Patrimonio Cultural Intangible de la Humanidad por la UNESCO en 2022

La religión católica, parte importante de la historia guatemalteca, toma este tiempo como una preparación para la Semana Santa al recordar lo que vivió Jesús antes de su muerte mediante la práctica de: ayunos y penitencias. La cuaresma en todo el mundo y no solo en Guatemala; es un tiempo de purificación previo a una festividad tan importante y folclórica como es la Semana Santa.

Para comprender la actual Semana Santa guatemalteca hay que remontarse a la religión de los mayas, en la que se hallan sorprendentes coincidencias que, quizás, ayudaron a que la religión católica encajara más con las creencias de los nativos americanos. Una de esas similitudes es que los indígenas guatemaltecos utilizaban un palanquín para transportar a personas importantes y a soberano

La Semana Santa en Guatemala es uno de los acontecimientos más notables del país, con procesiones, vigiliass, marchas fúnebres, gastronomía de temporada y creación de tapices de flores y altares. Para esta ocasión, también se adornan las fachadas de las casas y los edificios, lo que contribuye al ambiente festivo.

La Semana Santa es una celebración religiosa y cultural que conmemora la pasión, muerte y resurrección de Cristo. Engloba una serie de actividades y elementos comunes que varían de una región a otra. Las prácticas y tradiciones asociadas a la Semana Santa se han transmitido a las generaciones más jóvenes durante siglos, a través de la participación activa en el evento y los preparativos, así como a través de los medios de comunicación.

Feligreses, vecinos, turistas, artesanos, músicos y autoridades participan en los preparativos y las celebraciones, lo que confiere al acontecimiento su carácter universal y de cohesión. El evento promueve la tolerancia y la inclusión gracias a la participación de personas de diferentes grupos sociales y fomenta el respeto y el aprecio mutuos entre las personas e instituciones implicadas.

Representación de la diversidad cultural del país, durante siglos ha significado la identificación con el dolor y el culto a la muerte que conocían los habitantes originarios de Guatemala, característica que se mantiene hasta nuestros días y que, a pesar de una aparente contradicción, simboliza la esperanza y la unión.

En la religión católica, se han establecido prácticas que han llegado a formar parte de la cultura nacional; entre ellas, destaca la tradición que da inicio a los 40 días de cuaresma: El Miércoles de Ceniza.

Este acto simboliza la renuncia a los pecados del pasado y ser conscientes de que el cuerpo no es más que ceniza y en que en algún momento regresaremos a ser eso.

En este tiempo también se retira la decoración elaborada de las iglesias y se modifica por una más sencilla de color morado que simboliza penitencia y dolor. Por otro lado, también se limita o elimina el consumo de carnes los días viernes y se practica el ayuno.

Otra actividad practicada en el tiempo de cuaresma son los Vía Crucis y procesiones. El Vía Crucis en especial es una conmemoración del recorrido que realizó Jesús desde que es condenado hasta su muerte en el Monte Calvario y posterior sepultura. Este trayecto está dividido en 14 estaciones donde se representan los sucesos que Jesús tuvo que sufrir por salvar a la humanidad de su pecado. Esta actividad concluye con oraciones y reflexiones sobre lo narrado en las escrituras.



¿Cómo hacen la miel las abejas?

Las abejas hacen la miel con el néctar extraído de las flores



Las abejas son animales muy necesarios para el mantenimiento de los ecosistemas ya que polinizan miles de flores a diario. Muchos reconocemos la importancia de las abejas y disfrutamos de la miel que producen, pero ¿sabes cómo hacen la miel las abejas?

Las abejas no solo producen miel dentro de sus panales sino es un proceso que comienza con la búsqueda de flores de las cuales obtiene néctar y polen.

El néctar es el que posteriormente se transforma en miel y el polen sirve para polinizar otras flores; aunque también puede convertirse en alimento. El objetivo de las abejas para recolectar néctar es transformarlo en miel para que las larvas puedan obtener alimento. De la miel obtienen glucosa y del polen proteínas.

Como elaboran la miel

Todas las abejas dentro de las colmenas tienen distintas funciones que al final ayudan a obtener la miel. El proceso comienza con las encargadas de recolectar el néctar y el polen. Estas abejas viajan a las flores y succionan el néctar de la flor con un órgano bucal similar a una trompa. Posteriormente, las abejas almacenan el néctar en unos sacos especiales dentro de su cuerpo que se utilizan solo para esto; aunque pueden acceder a un poco de este néctar si necesitan energía para el vuelo.

Algo muy impresionante de las abejas y este proceso en general es que las abejas pueden cargar casi su peso en néctar o polen y aun así continuar volando.

Después de este primer paso, las abejas recolectoras llegan a la colmena. En este momento, el néctar se traslada a las abejas obreras (quienes son las que hacen la miel) en un proceso que va de "boca a boca". Este proceso se repite de una abeja obrera a otra hasta que el néctar se deshidrata y se va formando la miel. Durante este proceso, las abejas también agregan al néctar unas enzimas especiales que contienen en su saliva y se forma la miel.

Para finalizar el proceso, la miel se almacena en unas "celdas" hechas con cera y se sellan para evitar que entre aire.

De esta forma las abejas hacen la miel que tanto ellas como nosotros consumimos y la consistencia, olor y color depende de las flores de las que se extrajo el néctar.

Llega el verano prepara tu auto para salir de paseo

Se acerca el verano y el cambio de estación viene de la mano de cambios en el clima y en los hábitos de conducción de la mayoría de personas. Por este motivo, debes tener en cuenta que es necesario preparar tu auto para asegurar su correcto funcionamiento durante esta época del año.

Te damos varios consejos para afrontar el verano con tu auto en perfectas condiciones y para que esté listo para soportar los meses más calurosos del año.

Existen revisiones que podemos llevar a cabo de forma sencilla todos los conductores, pero otras más específicas deben realizarse en tu taller de confianza con expertos profesionales al frente.

Comprueba el aire acondicionado

Es común que después de varios meses sin ser utilizado, el aparato se resienta y sufra alguna avería. Para evitar encontrarte con este problema en los meses más calurosos, asegúrate de que está en perfectas condiciones para resistir todo el verano.

Revisa los sistemas de refrigeración

Debes estar muy atento a los niveles de líquido refrigerante de tu vehículo porque no tener los niveles correctos. También es recomendable llevar el coche al mecánico para que te garantice que el radiador y los manguitos funcionan bien, ya que, si sufren alguna avería, el auto perderá líquido refrigerante y, por lo tanto, aumentará el riesgo de que el motor se averíe por un exceso de calor.

Correcto estado de los frenos

Una de las acciones más importantes durante los meses de vacaciones es revisar el estado de las pastillas, discos, y el nivel del líquido de frenos antes de emprender cualquier viaje.



Comprueba la presión de los neumáticos

El verano suele ir acompañado de largos viajes en auto por la carretera. Antes de enfrentarte a un trayecto de varias horas, es importante que compruebes la presión de los neumáticos para evitar contratiempos como pinchazos durante el viaje. Además, hay que comprobar que el dibujo del neumático sea lo suficientemente profundo, mínimo de 1,6 mm.

Lleva gafas de sol

Es importante que lleves siempre en la guantera de tu vehículo unas gafas de sol. Cuando debas conducir bajo un intenso sol, serán un complemento imprescindible. En verano corremos el riesgo de sufrir fuertes deslumbramientos al amanecer o atardecer, por lo que recuerda llevar siempre gafas de sol y ajustar los parasoles cuando sea necesario.

Estado general del vehículo

Revisa las luces intermitentes y regula la altura de las luces si no son automáticas. Revisa la suspensión, ya que puede existir cierto deterioro, aunque no lo notes, y de ella depende la estabilidad del auto. También debe prestarse atención a la dirección; revisar las holguras, los ruidos o las vibraciones. La batería también debe estar en un perfecto estado si no queremos que el coche decida no arrancar en algún punto del viaje.

Una revisión previa del vehículo antes de iniciar la marcha, que puede evitarnos sorpresas desagradables durante el viaje y un ahorro económico en averías. Preparar el auto y disponer de un buen estado del mantenimiento del vehículo es fundamental antes de salir de vacaciones.

Los Desastres naturales más comunes

Un desastre natural tiene efectos tanto en la población como en la topografía de distintos terrenos y da lugar a nuevos accidentes geográficos o cambia la composición del suelo por daño excesivo.

La mayor parte de desastres naturales suceden por efecto de incendios, inundaciones o sequías y terremotos, aunque algunos involucran vientos y electricidad.

Entre los Desastres naturales más comunes están:

Incendios Forestales

Es la propagación de forma no controlada ni programada de fuego en un área boscosa o con vegetación. Estos pueden ser causados de forma natural o por acción del hombre.

Si suceden de forma natural o controlada ayudan a reincorporar la materia orgánica al suelo. Sin embargo; si son malintencionados o accidentales, pueden destruir bosques y vegetación causando la destrucción de los hábitats.

pérdidas en agricultura que desatan desnutrición y hambruna; sino también degradan el suelo poniendo en peligro a las futuras generaciones.

Los incendios forestales de igual forma contaminan el aire, contribuyen al cambio climático y matan especies de animales y plantas.

Sequías

Es la disminución o desaparición total de las cantidades normales de lluvia en un área específica. La falta de agua para beber y la falta de humedad en el suelo provocan la muerte de plantas y animales que no están acostumbradas a climas desérticos. De suceder por causas naturales la fauna migra y vuelve cuando regresan las lluvias. Este desastre natural no solo afecta las prácticas y vida humana causando.

Derrumbes

Es la caída o movimiento de materiales rocosos y vegetación que se encuentran en un terreno con cierta pendiente. Pueden ser causados por sismos, grietas que se amplían, erosión, deforestación, lluvia y acumulación de agua. Son extremadamente peligrosos para poblados cercanos; especialmente si están establecidos debajo del terreno inclinado o en las laderas de una montaña. Los grandes desprendimientos de lodo, piedras y demás pueden llegar a sepultar pueblos enteros y provocar tragedias.

Inundaciones

Sucede cuando la superficie de un terreno se cubre, de forma temporal, por agua. Pueden suceder por el aumento del nivel del agua de un río o mar, lluvias intensas o incluso tsunamis. Aunque sucede de forma natural; muchas son causada por la deforestación y el daño a las cuencas de los ríos producido por el trabajo del hombre. Este puede arrastrar todo tipo de materiales.

Terremotos

Es el movimiento violento o repetitivo del manto terráqueo causado por la liberación de energía guardada en las placas tectónicas. El movimiento repentino de estas placas es el que causa que ondas recorran el manto terrestre y causen grandes desastres en las estructuras en la superficie. Además de peligrosos, son repentinos y toman desprevenidas a las poblaciones. Suceden a diferentes magnitudes y profundidades y pueden causar otra gran cantidad de problemas.



Erupciones volcánicas

Es la liberación violenta de energía desde el interior de la Tierra. Esta se produce cuando los gases y también el magma viajan desde el núcleo a la superficie terrestre a través de las chimeneas interiores y los cráteres de los volcanes. Guatemala es uno de los países con mayor actividad volcánica con 3 volcanes activos: Fuego, Pacaya y Santiaguito.



Tormentas eléctricas

Se forma cuando se combina la humedad, aire caliente (que asciende rápido) y un frente frío. Este fenómeno puede estar acompañado de relámpagos y fuertes vientos que forman tormentas eléctricas.

Estas tormentas pueden llegar a casos extremos donde suceden no sólo inundaciones repentinas, y granizo; sino también apagones e incendios si un rayo impacta en terreno seco.

Huracanes

Son tormentas con ráfagas de viento que pueden llegar a los 400 km/h y además, traen consigo grandes cantidades de lluvia que inundan y causan daños en puentes, carreteras u hogares. Afortunadamente para Guatemala; el terreno montañoso protege de los huracanes impidiendo que se muevan de forma libre permaneciendo únicamente en las costas.